

Flödesschema levnadsvanor (vuxna)

Vid patientkontakt på enhet

1. Använd journalmall som stöd för att ställa frågor om levnadsvanor.
2. Dokumentera/diktera in svaren avseende respektive levnadsvana.
3. Bedöm om levnadsvanorna utgör risk för patienterna, se nedan för definition av ohälsosam levnadsvana. Förklara samband mellan levnadsvana och symtom/diagnos och ge enkla råd.
4. Erbjud rekommenderad åtgärd.

Identifiering av ohälsosamma levnadsvanor

Riskbruk alkohol

Riskbruk alkohol för kvinnor
>9 standardglas/vecka, >4 standardglas/tillfälle.

För män >14 standardglas/
vecka, >5 standardglas/tillfälle.

Screening t.ex. med [AUDIT-C](#)
eller [AUDIT](#).

**Alkoholuppehåll 4 veckor
före operation.**

Ohälsosamma matvanor

<5 poäng i [kostindex](#).
Alternativt 5-8 för vuxna med
särskild risk eller gravida.

Riskbedömning för undernäring
bör genomföras vid behov.

Tobaksbruk

All tobaksbruk utgör en risk
och bör föranleda åtgärd.

För mer information om
screening av tobaksvanor, se
vårdprogram levnadsvanor.

**Rökstopp 6 veckor före
och 6 veckor efter
operation.**

Otillräcklig fysisk aktivitet

<150 min/vecka måttlig
intensitetsnivå och/eller <75
min hög intensitetsnivå *eller*

Avsaknad av muskel-
stärkande aktivitet för stora
muskelgrupper minst 2 ggr/
vecka *eller*

Långvarigt stillasittande.

Föreligger ohälsosam levnadsvana? Önskar patienten stöd?

Om ja - fortsatt enligt nedan.

Rekommenderad åtgärd vid ohälsosamma levnadsvanor

Riskbruk alkohol

(KVÅ-kod DV122)

Rådgivande samtal hos hälso-
och sjukvårdspersonal.

Koppla om möjligt samman
alkohol med symptom/ diagnos.
Uppföljning rekommenderas.

Remittera vidare vid utebliven
behandlingseffekt.

Ohälsosamma matvanor

(KVÅ-kod DV143)

Kvalificerat rådgivande samtal
hos dietist/personal med
motsvarande kompetens, med
individualiserad uppföljning.

Vid undernäring, remittera till
dietist för nutritionsbehandling.

Tobaksbruk

(KVÅ-kod DV113)

Kvalificerat rådgivande samtal
hos diplomerad tobaksavvänjare.

Uppföljning efter 1 mån, 3 mån,
6 mån och 12 mån.

Alternativt hänvisa till [Sluta röka-
linjen](#).

Otillräcklig fysisk aktivitet

(KVÅ-kod DV132)

(KVÅ-kod FaR DV200)

**Rådgivande samtal med
tillägg** (FaR/stegräknare/
aktivitetsmätare) hos
fysioterapeut eller annan
legitimerad personal.

Uppföljning ökar följsamheten
(bör ske inom 6 månader).

Följande grupper prioriteras för åtgärd vid ohälsosamma levnadsvanor:

gravida, vuxna som ska genomgå operation och vuxna med särskild risk (individer med kronisk sjukdom, långvarig smärta, depression, funktionsnedsättning, social sårbarhet, biologiska riskmarkörer eller andra riskfaktorer).

Utbildning och kompetens

Är ni i behov av utökad kompetens för att
arbeta med levnadsvanor?

Kunskapscentrum erbjuder flertalet
utbildningar. För vidare information se
[utbildningskalendern](#).

[Webbutbildning levnadsvanor](#)

[Socialstyrelsens matutbildning](#)

Länkar

- [KC levnadsvanor och sjukdomsprevention](#)
- [Levnadsvanor i samband med operation i Skåne](#)
- [Vårdprogram levnadsvanor](#)
- [1177 Levnadsvanor](#)
- [FaRiskane databas](#)
- [FYSS/eFYSS](#)
- [Alkoholhjälp](#)
- [Riddargatan 1](#)

Material

För vårdgivare:

[Samtal om hälsa](#)

För patienter:

[Goda levnadsvanor gör skillnad](#)

[Levnadsvanor inför operation](#)

[Hitta ditt sätt](#)